Sushi-Burger mit Teriyaki Lachs

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sushi-Reis	250 g
Salz	1 TL
Zucker	2 TL
Reisessig	4 EL
Sojasauce	8 EL
Zuckerrübensirup	3 EL
Lachsfilet, tiefgefroren	300 g
Minigurken	2 St.
Avocado	1 St.
Mayonnaise	4 EL
Wasabi Paste	1 EL
Öl	2 EL
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Sushi-Reis in einem Sieb mehrmals gründlich waschen, bis das Spülwasser klar ist. In einem Topf Reis mit 650 ml Wasser auffüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Reis aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln. Topf vom Herd ziehen und erneut ca. 10 Min. quellen lassen. Der Reis ist gar, wenn das Wasser verkocht ist. Während des Garens nicht rühren und den Deckel geschlossen halten. Anschließend Sushi-Reis abkühlen lassen.

2. Währenddessen in einem zweiten Topf Salz, Zucker und Essig verrühren und auf niedriger Stufe erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Anschließend abkühlen lassen. Essig vorsichtig mit einem Holzlöffel unter den Reis heben.

3. Für die Teriyaki-Sauce in einer Schüssel 6 EL Sojasauce und Zuckerrübensirup verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, zur Teriyaki-Sauce geben und marinieren. Gurken waschen und längs in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Mayonnaise mit Wasabi verrühren.

4. Für den Sushi-Burger Reis-Buns formen. Hierfür eine etwa 6 cm große Schüssel mit kaltem Wasser auswaschen. Reis in 8 Portionen teilen und jeweils in die Schüssel drücken. Reis aus der Schüssel nehmen und geformte Buns vorsichtig beiseitelegen.

5. Lachs aus der Marinade nehmen, Marinade dabei auffangen. Pfanne mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Teriyaki-Lachs ca. 2–3 Min. anbraten. Übrige Marinade zugeben und kurz einkochen lassen.

6. Sushi-Burger belegen. Hierfür jeweils 4 Reis-Buns mit Wasabi-Mayonnaise bestreichen. Mit Avocado, Gurken und Teriyaki-Lachs belegen. Mit restlichen Reis-Buns belegen und mit etwas Sesam bestreuen. Sushi-Burger nach Belieben mit Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	677 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	36 g